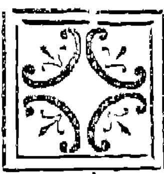


ఓమ్

మహాయోగము



(ప్రాకృతయోగాభ్యాస విధానము)

ఇది

పొత్తూరి రామరాజయోగి

విరచితము.



ప్రకాశకులు:

మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ



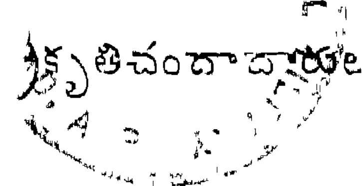
బెజవాడ:

ఆంధ్ర గ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాల, లిమిటెడ్, యందు

క. [illegible]గండరామయ్యగారిచే

[illegible]ంపఁబడియె.

1924.



వెల 0—12—0

ప్రకృతిచందాదారులకు 0—10—0



ఓమ్

— ♦ శ్రీరాజయోగవంశ సీసమాలిక ♦ —

శ్రీకరపొత్తూరి ♦ స్థిరవంశసింధు వి
భ్రాజమానుఁడు గంగ ♦ రాజవర్యుఁ
డతనిపుత్రుఁడు సద్గు ♦ ణాదియుక్తుఁడు చిట్టి
నరసింహరాజు నాఁ ♦ బరమపుణ్యా
ధనునియంశంబున ♦ జననమందిరి గంగ
రాజును శ్రీలక్ష్మి ♦ రాజులనఁగ
నందు రెండవవాని ♦ కనురాగశీలయౌ
కులకాంత బుచ్చివెం ♦ కయ్యవలన
నధిక సుజ్ఞానులై ♦ నట్టి కృష్ణంరాజు
శ్రీరామరాజు నృ ♦ సింహరాజు
లనుసుపుత్రులు గల్గి ♦ రందగ్రజుఁడు రాజ
యోగీంద్రుఁడనిచెప్పఁ ♦ దగిన లక్ష్మి
నారాయణార్య స ♦ ద్గురుకటాక్షమువల్ల
నతిభక్తితో హఠం ♦ బభ్యసింపఁ
దమ్ములిద్దరుగూడ ♦ నమ్మి సోదరునిచే
నుపదేశమునుబొంది ♦ యుప్పుఁబులు
గారమాదిగఁగల్గు ♦ క్షారవస్తువులతో
మాంసవర్గముఁగూడ ♦ మత్స్యము

విషసమంబుగ నెంచి ♦ రసయుక్తమైనట్టి
ఫలకందమూలము ♦ ల్పదిలపరిచి
సాత్త్వికభోజనా ♦ సక్తులై నిరతంబుఁ
దినుచును వాయు సా ♦ ధనమువలన
నానందమునుగాంచు ♦ నట్టి మువ్వురికి దీ
ర్ఘాయు రారోగ్య జ్ఞా ♦ నాభివృద్ధి
గీ॥ గలిగి వర్ధిల్ల ధాత్రిలోఁ ♦ జెలఁగుసుగుణ
చరితములనిచ్చు హఠయోగ ♦ చర్యలమరి
ఫలముచేకూరె! కష్టము ♦ ల్పండబారె!
సుజనవరులార! గుర్తించి ♦ చూడరయ్య!

(అందులో)

తే॥ గీ॥ రాజసముపీడి శ్రీరామ ♦ రాజయోగి
బరఁగ ముప్పదిరెండేండ్ల ♦ ప్రాయముననె
యీ 'మహాయోగ' మనుగ్రంథ ♦ మిటురచించి
వెల్లడించెను జగతిపై ♦ వేడుకలర॥

ఇట్లు,
హఠయోగాభిమాని,
శ్రీ సూరంపూడి వేంకట రామశర్మ.

విషయానుక్రమణిక.

క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట. సంఖ్య
	ఉపోద్ఘాతము.	1
1	ప్రబోధము.	10
2	గురువు.	13
3	ఆహారము.	14
4	బ్రహ్మచర్యము.	23
5	అభ్యాసము.	33
6	ముగింపు.	48

క॥ శ్రీసద్గురువరుభావ ని
వాసితమానసీయునల్ప ♦ వరచరితము, జి
జ్ఞాసనొనర్చెడి నరులకు,
భూషణమై వెలయుచుండు, ♦ భూలోకమునన్.

ఓమ్

శ్రీ గురుభ్యో నమః

మహాయోగము



ఉపోద్ఘాతము

"శ్లో॥ గృహస్థానాం సహస్రేణ । వానప్రస్థశతేన చ ।
బ్రహ్మచారిశతంచైవ । యోగాభ్యాసీ విశిష్యతే॥"

(బ్రహ్మాండపురాణము)

శ్రీ పరాత్పరుని కృపచే నీ మహాయోగమును గూర్చి నేను జెప్ప దలంచినదంతయు సంక్షిప్తముగా నిందుజెప్పినాడను. కాని ఇంకను దీనిని గురించి తెలిసికొనవలసిన విషయ మెంతో గలదని నానమ్మకము.

నాకు విశేషవిద్యాపరిచయము లేకపోయినను మాద గ్రజులగు శ్రీమదాయుర్వేద సుధానిధి పొత్తూరి కృష్ణంరాజ యోగీంద్రుని దివ్యకటాక్షముచే లభించిన హఠయోగాంతర్గత మగు రాజయోగాభ్యాసానుభవమే నన్నీ గ్రంథరచనకు ప్రోత్సాహపరచినది.

ఇం దెల్లవిషయము లించుమించుగా దేహారోగ్యయుతంబగు నాధ్యాత్మిక జ్ఞానమునకే వర్తించగలవు. అయినను నే నిపు డా సంగతి స్థిరపరచుటకై పాఠక మహాజనముల కిసుమంత శ్రమ నీయదలంచితిని. మఱియు నేనిందు లిఖించిన యంశము

లన్నియు ప్రస్తుత మెనిమిది సంవత్సరములనుండి శ్రీమద్వాసిష్ఠ గోదావరినదీతీరమునం గల యేనుగువానిలంక గ్రామంబున మాచే స్థాపించబడిన ‘హఠయోగాశ్రమ’ మున మేము సశాస్త్రీయముగా నిరంతర మాచరించు చున్నవియే! అట్టి యాచరణమును గూర్చి కొంతవిపులముగా వ్రాయు టీసమయ మునం దత్యవసరముగావున బుద్ధిమంతులది యాత్మస్తుతిగా నెంచరని తలంచెదను.

ప్రారంభదశలో శ్రీసీతంరాజు లక్ష్మీనారాయణయోగీశ్వరేశ్వరుని కృపావిశేషముచే మాలో కృష్ణంరాజుగారు, ఆ 1913 వ సంవత్సరమునందు హఠయోగసహితమైన రాజయోగము నభ్యసించి తదారభ్య నేటివరకు సక్రమముగా నా యోగము ననుష్ఠించుచుండిరి. వారు (బాల్యముననే వివాహమైనందున) యోగములో ప్రవేశించిన తరువాత శాస్త్రధర్మప్రకార మొక కుమారుడు గలుగువరకు గృహస్థాశ్రమములోనే కాలముగడిపి తరువాత వానప్రస్థాశ్రమయోగ్యమగు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును స్వీకరించిరి. బాల్యదశనుండియు వారికి జ్ఞానాభిలాష మెండుగాగలదు. వారియోగానుభవమంతయు ఆ 1921 వ సంవత్సరములో “తత్త్వలక్ష్యార్ణవ” మను గ్రంథరూపముగా వ్రాసి యుచ్చ్వోత్రించి ప్రకటించిరి. ‘నేనును’ వారిననుసరించి, ప్రకృతి తత్త్వమునుగుర్తించి, సత్యమువిచారించి, యీ ‘మహాయోగ’ మభ్యసించి, బ్రహ్మచర్య మవలంబించి, నాటినుంచి కందమూలఫలాశినై జీవితమును గడపుచుంటిని. ‘నరసింహరా’జను మాకనిష్ఠ సోదరుడుగూడ సంసారేచ్ఛను పూర్ణ

ఆనపకాయలు, తెగడము, పెండలము, అరటిప
మున్నగు సహజసాత్త్వికపదార్థములను మితముగా భుజించు
అవసరమైనపుడెల్లను దాహమునకు శుద్ధోదకమునే ద్రావు
పాలుగాని కాఫి యే యితర పానీయములుగాని యెంతమా
మవసరములేక యే దేహయాత్ర జరుపుకొనుచుంటిమి. అ
చే శరీరములం దిప్పు డంతకంతకు మునుపటికంటె బలారో
ములు, ధైర్యోత్సాహములు మున్నగు కొన్ని సుగుణము
లుత్పత్తియగుచున్నవి. కావున నీవ్రాతయందు లక్ష్యరహితప
గల్భవాక్యములుగాని, కల్పనాచమత్కారములుగాని, పో
కలుగాని, మచ్చునకైనలేవని రూఢిగా జెప్పగలను. అను
భవముగా నెరిగినవిషయమును వ్రాయుటకుగాని, చెప్పుట
కుగాని వీలైనచో తప్పక దాని నేదో యొకవిధముగా లోక
మునకు వెల్లడించుట మానవుని విధ్యుక్తధర్మమని యెంచి
సాహసించి, నాకించిజ్జ్ఞత్వము నిట్లు వ్యక్తీకరింపదలంచినాడను.

ఈసృష్టిలో మానవశరీరము సర్వోత్కృష్టముగా
నిర్మించబడినట్లు పరిశీలించి చూచినవారి కనేక దృష్టాంత
ములు గనుపించుచున్నవి. మానవుడు మాత్రమే వివేకముతో
నాధ్యాత్మిక జ్ఞానవంతుడై సర్వాత్మను నారాధించి తరించ
గలడు. అట్టినావకాశ మీ మానవజన్మకే గలదుగాని తక్కినజీ
వులకట్లుగాక యుదరపోషణకొఱకే యాయుష్కాలమంతయు
వ్యర్థముగా గతించిపోవుచున్నట్లగపడుచున్నది. కావున నిట్టి
పరమ పవిత్రమైన మానవజన్మలో భగవద్విషయమై కృషి

జేయుని నామమాత్రశరీరములు నిష్ఫలములని నేను వేరుగ జెప్ప నక్కరలేదు.

రోగవంతమగు శరీరముగలవాడెన్నడును భగవదారాధన కంతగా నుపకరింపడు. అట్టివానిమానసేంద్రియాదు లంతములేని పలువెతలకు లోనై సర్వదా దుఃఖించుచుండుటచే దైవవిషయికమగు స్వధర్మములను నిర్వహింపజాలక వ్యర్థములగును. కావున మొదట ప్రతివాడును ముఖ్యముగా శరీరవిషయమై తగినకృషిసల్పి, తనయప్రమత్తతచే నది చెడిపోకుండునట్లు కాపాడి, మనోధర్మమును గుర్తించి, పొందవలసిన శాశ్వతానందము ననుభవమూలకముగా నార్జించుకొనవలయును.

మరియు నీలోకములో భోగము, రోగము, యోగము ననుమూడు గుణములచే మానవశరీర మభివృద్ధిగాంచుచుండును. అందొకటి చెలరేగి దేహమును వరించెనేని తక్కినవి రెండును వెంటనే దూరస్థములగును. భోగ మనుభవింపగోరి కృషిసల్పిన వానికప్పుడే తగిన రోగము ప్రత్యక్షమై ప్రాయశ్చిత్త మొనర్చు న్నది. అట్లు భోగాపేక్షతో యోగమనునది కృత్రిమముగా వర్తించి శరీరమున కపకారమొనర్చుకొనుట సర్వాత్మకుడగు భగవంతుని కపకార మొనర్చినట్లే యగును. కావున 'నీమహాయోగి' మట్టియ జ్ఞానవిమోచనమున కతిసహాయకారి కాగలదని నా ముఖ్యోద్దేశము.

ఇందు పండితరంజకములగు ప్రౌఢపదములు లేకున్నను వ్రాసినవట్టుకు స్వానుభవములగుటచే నివి యోగాభ్యాసి

కత్యంతోపయోగములు గావచ్చును. ఇందులిఖించిన యేవిష
యమైనను సరిగా బోధపడకపోయినచో తగినపెద్దల నడిగి
యథార్థము తెలిసికొనుట సమంజసముగాని యెంతటివారికైన
నను తమ తమ యిష్టానుసార మర్థమిచ్చునట్లు వాక్యములను
దిద్ది, భావములమార్చి, రసాభాస మొనర్చదగదు. ఏగ్రంథ
కర్త భావమునైనను పూర్ణముగా నితరులు గుర్తించుట సామా
న్యవిషయముగాదు. చూడుడు! వేద, శాస్త్ర, పురాణాదుల
యందపరిమిత ప్రజ్ఞావంతుడగు పండితోత్తముడుకూడ నొకా
నొక సమయమునందొక్క పనికిమాలిన చిన్న వాక్యమున
కర్థమెఱుంగకపోవచ్చును. మరియు నదివఱలో తానెఱుంగని
యొకపుష్పమునుగురించి శాస్త్రధర్మమునుబట్టి యనేకోపమా
నోపమేయములతో వర్ణించి చెప్పుచున్న కవిపుంగవుని కితరు
లెవరైనను ఆపుష్పమునే తెచ్చి కన్నులయెదుట ప్రత్యక్షపర
చినచో నేమిచేయునో యోజింపుడు! ఇంతకు సత్యము విచా
రణీయము! లోకమునందాత్మలక్ష్యోపయోగమగు నాయు
ర్దాయమును వ్యర్థకాలక్షేపమునకై ధారబోయుట మానవ
జన్మకు సహజధర్మముగానట్లు సూర్య, చంద్ర, నక్షత్రాదుల
సాక్షిగా సత్యస్వరూపమైన ప్రకృతి విడువక సర్వదా బోధిం
చుచున్నది. అందుచే నెట్టి బుద్ధిమంతునకైనను శరీరారోగ్య
ములేనిచో నిహసంబంధమైన ధన, ధాన్య, భార్యా పుత్రాది
సౌభాగ్యము లేవియు సుస్థిరమగు మహదానంద మొసంగజాల
వు. కావున మానవుడు సర్వప్రయత్నములచేతను ఈమహా
యోగ మభ్యసించి, ఆయురారోగ్యములను గాపాడుకొని జ్ఞాన

వంతుడై, ప్రకృతిధర్మమెఱిగి, యమూల్యమైన జీవితమును మాయాకృత్యములచే వ్యర్థపరచక భగవంతునినియమానుసారముగా వర్తించి, నిర్వికారస్వరూపమైన ముక్తినిబొంది యానందించవలయును.

ప్రకృతిధర్మ మిట్లుండ, కొందరు మానవు లితరులను మోసపుచ్చదలంచియో లేక జ్ఞానశూన్యత చేతనో గాని "యోగాభ్యాసి కాహార నియమ మెంతమాత్ర మవసరములే" దని బహుధారాళముగా జెప్పుచుందురు. మాదృష్టిలో మాత్ర మావిషయ మతిప్రమాదకరము. లోకమున వెల్లడించినవిషయమెట్టిదైనను నిజముగు ననుభవముగలదై సాధించుట కనుకూలముగా నుండవలయును గాని, మనస్సున కుద్రేకమును బుట్టించి లేనిపోని విషయేచ్ఛలకు లోబరచి సాధకుల నంతమొందించునదిగా గాకూడదు. కావున, ఈవార్తను జాగ్రత్తగా పరిశీలించి నిశ్చయమొనరయును. లేదా, దీనిజోలికి బోకుడు.

"తలక్రిందుగా నాకాశగమన మొనర్పవచ్చును, చంద్రమండలములో కాపురముండవచ్చును, పదివేల దివ్యవత్సరములాహారము లేక జీవించవచ్చును, మహాసముద్ర మనాయాసముగా నీదవచ్చును, అగ్నిని మ్రింగవచ్చును," అని నోటి మాటలతో తేలికగా జెప్పగలవారెందరో మాకప్పుడప్పుడు సమకూడుచుందురు. కాని ఆయావిషయములలో "మీకేమైన ప్రవేశమున్నదా?" యని ప్రశ్నించినచో మరి నోరుమెదల్పరు. అందితరులతో వాదించువారు కొందరు, పరులను వ్యర్థముగా స్తుతించువారు కొందరు, దూషించి సంతోషించువారు కొం



ఓమ్

మహాయోగము

1. ప్రబోధము.

యోగమునం దనేకభేదములున్నను అం దూపిరితిత్తులను క్రియాభ్యాసముచే గదల్చి ప్రాణశక్తిని సద్వినియోగపఱచు నట్టిదియే యోగములన్నిటిలో నుత్తమమైన యోగమగుచున్నది. అనగా, నాసికారంధ్రములతో వాయువును పీల్చి విడచుటగాదు. ఊపిరితిత్తుల నేశక్తిగదల్చుచున్నదో నద్దాని యథార్థధర్మమెఱిగి వర్తింపగలుగుటయే క్రియాభ్యాసమని చెప్పబడుచున్నది. దానికే 'హఠయోగ' మని పేరు. అభ్యాసానుసారముగా నెన్నడాశక్తిని వశమొనర్చుకొందుమో అప్పుడే మనస్సునకు సంబంధించిన యితరవృత్తులన్నియు మన వశములగును. అదియే యథార్థమగు 'రాజయోగము.' అట్టి హఠ, రాజయోగముల సంపూర్ణసమావేశమే యీ 'మహాయోగ' మగుచున్నది.

దురభ్యాసకృత్యములవలననో, అజాగ్రత్తవలననో, జ్ఞానశూన్యతవలననో మనప్రాణశక్తి కొంతలోపించుటచే ప్రాణాధారమైన జీర్ణవ్యాపారము చెడి భుజించిన పదార్థములరు

గళ శరీరమునం దొకచోటజేరి తుదకది వ్యాధిరూపమున బాధించనారంభించును. అనగా, నది శరీరమునుండి జీవశక్తివలన త్రోయబడి వెలుపలికి బోవుటకొరకు చేయు నార్భాటమే యాబాధ. మన మట్టిలక్షణమును గ్రహింపనేరక దాని నేదో యొకరోగమని నిర్ణయించుచున్నాముగాని, సవ్యమైన ప్రాణశక్తితోనది నవరింపగలిగినచో తిరుగ పూర్ణమైన యారోగ్యభాగ్యమందగలుగుదు మని స్వప్నమునందైన దలంపము.

ఇందుకుగాను మన పూర్వఋషిపుంగవులచే లెక్కించరాని యనేకధర్మము లేర్పాటుగాబడిన ట్లెన్నియో గ్రంధము లిప్పటికిని సాక్ష్యమిచ్చుచున్నవి. అందులో ప్రాణశక్తినిబలపరిచి యారోగ్యము నందదలంచినవారికి ప్రాణాయామమను క్రియాయోగము చక్కగా నుపయోగించు చుండును.

క్రమమైన యోగాభ్యాసముచే తనశరీరమందలి జవసత్త్వములను వశమొనర్చుకొనగలిగిన మానవునికి వెంటనే మనోప్రాణములుకూడ స్వాధీనములై సాటిలేని యాత్మానందమొసంగును. వాయువుచలించిన మనస్సును, మనస్సుచలించిన ప్రాణమును చలించిన వగుచున్నవి. అట్టి చంచలస్వభావములైన మనోమారుతము లభ్యాసికి హఠ, రాజయోగముల యొక్క క్రియాభ్యాసమువలన వశపడి శారీరక, మానసికారోగ్యము లొసంగి తుద కాధ్యాత్మికారోగ్యఫలితమగు చిత్తశాంతిని గలిగించును.

లోకములో ప్రాణాయామాభ్యాస విషయమై పలువురు పలురీతుల భిన్నాభిప్రాయములను బొందియున్నారు. అందు

కొన్నిఁటను భ్రమలను, మరికొన్ని గ్రంథస్థములను, కొన్ని దాం బికములును నైయున్నవి. కాని, యందులో గురువంశ పరంపరగా నభ్యాసమొనర్చుచు వచ్చిన యోగులకు మాత్రమే సంశయరాహిత్యమై నిజమగు ప్రాణాయామఫలము వెంటనే చేకూరుచున్నది. అట్లుగానివారికి తగిన ఫలము సిద్ధించుటకుమారుగా నిదిగ అకెన్నడను కనివిని యెరింగి యుండని మహాకష్టములు కొన్ని సంప్రాప్తమగుచున్నవి. మనలో యోగాభ్యాసమున కధిక మేధాసంపన్నులే తగుదురు; గాని సందేహము. సామరితనము, తెలివిలేమి, విషయలోలత్వము, తప్పటభిప్రాయము, విద్యాశూన్యత మున్నగు నవలక్షణసంపన్నులుపకరింపరు.

ప్రాణాయామ మితరకృత్యములవలె స్వల్పకాలములో నెరవేరునది గాదు దానిని సాధకుడాజన్మాంతము వరకనుదిన మాచరించి తీరవలసినదే! కాని, కాలమునకు వెరచి యెంత మాత్రము విడువదగినది కాదు. దానినడగించుట కెవరితరము! మనము చేయు కృషియంతయు నానందముతో కాలమును సుఖముగా దాటుటకేగదా వినియోగపరుచునది! కావున, నట్టిసదుద్దేశముగలవారి కందును గూర్చి విచారణ మనవసరము.

అయినను కార్యాచరణభారమంతయు ప్రకృతిపై బెట్టి మనమూరక జూచుచుండుటకంటె దానికి కొంతసహాయమొనర్చి జన్మసాఫల్యకరంబులగు శారీరక, మానసికారోగ్యములును, అందుచేగలుగు సుస్థిరమైన యాత్మానందమును త్వరలో బొందజూచు టెంతేమంచికార్యమో బాగుగా యోజింపుడు.

మానవశరీరములో డెబ్బదిరెండువేలనాళ్ళున్నవని మన పూర్వఋషులు వెనుకనే నిర్ణయించియుండిరి. వానిలో నిడా, పింగళా, సుషుమ్నలను మూడునాడులు ముఖ్యములు. అందు సుషుమ్న యతిముఖ్యమైనది. దానియందు స్థిరముగా నాము ధారణ మొనర్చుటే యోగముయొక్క ప్రధానోద్దేశము. కావున, యోగాభ్యాసమునందు కుతూహలమున్నవా రీక్రింద జెప్పబోవు నియమముల నతిముఖ్యముగా బాటించి యనుసరించవలయును. ప్రప్రథమమునం దభ్యాసికవి కొంత కష్టమని పించినను క్రమముగా కొంతకాలమున కతిసౌఖ్యప్రదములగును. అందుకుగాను సద్గురుసందర్శనము, ఆహారనియమము, బ్రహ్మచర్యవ్రతదీక్షయును మూడుత్తమసాధనము లభ్యాసి కవశ్యముగా నుండితీరవలయును.

---

2. గురువు.

భూమిపై ప్రతిమానవునియందును ఏదోకొంత సుజ్ఞానముండెననుట వాస్తవమే గాని, వంశపరంపరగానంటుకొనియున్న దురభ్యాసములచే ప్రస్తుత మది మందగించి మాటుపడి యున్నందున దానిని పరిశుద్ధాంతరంగుడగు వేరొకని జ్ఞానముచే వెలుపలికిలాగు టావశ్యకధర్మము. మనకు గ్రహణశక్తి యెంతగలిగి యున్నను ఇదమిత్థమని సత్యనిర్ణయ మొనరించి స్థిరపరచుటకై ముఖ్యముగా నింకొకని జ్ఞానసహాయ ముండితీరవలయును. జ్ఞానలక్ష్యమే జ్ఞానమును వెలువరించగలదు గాని, మరిదేనిచేతను

ఆపని కొనసాగజాలదు. కావున, యోగాభ్యాసి కనుభవశాలి యగు సద్గురు వావశ్యకముగా నుండితీరవలయును. అట్లుగాని చో నభ్యాసము చెదరిపోయి పలువెతలకు మూలమగును. సత్యమార్గానుచరులగు సద్గురువు లీలోకమునందనేకులు గలరు. వారు లేనిచో యోగధర్మము లింతవరకిట్లుండ నేరవని దృఢిగా నమ్మవలయును. పూర్వసువాసనారహితులగు సామాన్య మానవుల కట్టి జ్ఞానులను గుర్తించు నేర్పు త్వరలో కుదురదు. కావున, ముందుగా బుద్ధిమంతు లావిషయము ను శ్రద్ధతో గమనించి, వారి నాశ్రయించి, చతుర్విధ శుశ్రూషలొనర్చి యాదనెరింగి వర్తించినచో కొంతకాలమున కందుకు దగిన ఫలిత మందవచ్చును.

---

3 ఆహారము.

జీవిత సాగరమునుండి దరిజేర్చుటకు రక్తమాంసాస్థి యుతంబగు స్థూలశరీరయంత్రి మొక సుప్రసిద్ధమగు నావ యగుచున్నది. కావున దానివిషయమై మనమెంత జాగ్రత్త వహించిన నంతమంచిది. అనారోగ్యవంతు లెన్నటికిని జ్ఞానము నుగాని యోగమునుగాని సంపాదింపజాలరు. లోకమునందు మనకుండు గాఢానురాగముల నెల్లను సమయము చిక్కినప్పు డొక స్వల్పరోగము పూర్తిగా హరించివేయగలదు. కనుక ట్టి రోగవిముక్తికై ముందుగా మనము భోజననియమ మొన

రించి తీరవలయును. అందుచే మనకు శిశ్నోదరపరాయణత్వము, లోభిత్వము మున్నగు దుర్గుణపుంజము లతిదూరస్థములగును.

మనుజుడీసృష్టిలో నమితముగా భుజించుటకొఱకే జన్మించియుండలేదని కొన్ని ప్రకృతినిదర్శనములవలన మన మతి సూక్ష్మముగా గుర్తించవచ్చును. ఈమహాప్రపంచ మిట్లేర్పాటుగావించిన 'నియంత' నెరిగి తరించుటయే మానవుని యొక్క జన్మధర్మమైయున్నది. కావున నందులకుపయోగించు దేహయంత్రసంరక్షణార్థమై మొట్టమొదట ప్రకృతియందలి మానవాహార పదార్థములను గుర్తెరింగి వానియందలి పోషక శక్తినిపూర్ణముగా బడయగలుగు టతనికి విధాయకకృత్యము, కాని, విషయేచ్ఛలకులోనై సమస్తవస్తువులను తెగదిని యన్నమయాది కోశములను జెరుచుకొని యనారోగ్యమున కంటుబడి తరింపరాని వివిధరోగములచే మహాదుఃఖ మనుభవించుట గాదు! ముప్పతిప్పలబడి సంపాదించిన పదార్థముల నపరిమితము గాదినుటచే తెగపెరిగి పెంటకుప్పలవలె కుళ్ళిన శరీరములను సర్వదా మోయుచు కష్టించుచుండు మానవస్వరూపములను జూచి బుద్ధిమంతులగువారు విచారించకపోరు! కోశము లట్లుచెడిపోవుటవలననే మానవు డాద్యంతములులేని పలువ్యగ్రతలకు దాసుడగుచున్నాడు. కుళ్ళికుళ్ళి యేడ్చుచున్నాడు. పైగా, తనకంటె వేయిరెట్లతిమూఢుడగు నౌషధవైద్యునికాళ్లపై బడుచున్నాడు. వాడిచ్చు సర్వవిషములను ప్రేమతో మ్రింగుచున్నాడు. తుదకు విసిగి, విసిగి చచ్చుచున్నాడు. చూచితిరా! కృత్రిమాహా

రకాంక్షచే శరీరమును పోషింపనెంచు మానవుని కడ వెంటనే రోగరూపమున ప్రత్యక్షమై ప్రాయశ్చిత్తమొనరించుచున్నది! అతడట్టిశిక్షను తప్పించుకొనజాలక మిదుమిక్కిలి తెలివి హీనతచే ననర్థదాయకమగు కొన్ని యౌషధప్రయోగము లొనరించి దానిని మఱికొంత బలపరచుచున్నాడు. కొంతకాలమున కట్టిశిక్షాదాయకమైన తప్పులు కొన్నిగూడి ఘోరాకారమును దాల్చి పేరుపొందిన ఘనవైద్యులనుగూడ నిరసించునట్టి మహారోగమై తుదకకాలమున శరీరమునుండి ప్రాణమును వేరుచేయుచున్నవి. వెంటనే పంచభూతములు నిర్జీవకళేబరమును తమ తమ వంతులప్రకారము పంచుకొనిపోవుచున్నవి. కావున, మొదటినుండియు జిహ్వాచాపల్యమును ఖండించి దగ్ధపదార్థభక్షణమును విడిచి సహజముగా నారోగ్యవిధు లనుసరించుచున్నచో ప్రకృతిలో నితరజీవరాసులకంటె పరిశుద్ధమైన జీర్ణకోశములతో మనమెంత సుందరులమై యెట్టి శరీరమనోదార్ఢ్యములు గలిగియుందుమో! ఎంతకాలము జీవింతుమో! ఎవరెరుక! ఆహా! పవిత్రమైన మానవజన్మ తుదకెట్టి నస్థితిని బొందినది! అది యటుండి ప్రస్తుతమున యోగాభ్యాసి కనుకూలించు నాహారవిషయమునుగూర్చి యొకింత విచారింతము. ఏలన, దాని నిప్పుడు సాంతముగా జెప్పదలంచినచో నిది బహుపెద్దగ్రంథమగుటయు, నందుచే పాఠకులకు మఱింత శ్రమగలుగుటయు, మిదుమిక్కిలి యందలిఫలితమీక్రింద వివరింపబోవు సూత్రములను జేరుటయు తటస్థించుటచే నాప్రయత్నమిచట విరమించబడినది. అయినను చింతలేదు.

అందువిషయమై సమగ్రముగా నెఱుంగదలంచినవారు శ్రీమదాయుర్వేద సుధానిధి పొత్తూరి కృష్ణంరాజయోగీంద్రకృతమగు "తత్త్వలక్ష్యార్ణవ" మను వైరాగ్యగ్రంథమునుగాని, మత్కృతమైన "అనుభవానంద" మను గ్రంథమునుగాని తిలకించునది.

అభ్యాసకులు దగ్ధముగాని సాత్త్వికపదార్థమును ప్రతిదిన మొక్క పర్యాయమే నియామక మొనర్చి, కొన్నవేళకు మితముగా భుజింపవలసియుండును. అట్టి యేకభుక్తనియమ మభ్యాసమువలనను, మనోధైర్యమువలనను క్రమముగా నతి సౌఖ్యప్రదమగును. అట్లు భుజించు నాహారము పూర్ణజీర్ణకోశములోని యర్థభాగము నిండినదై యుండవలయును. అంతకంటె నధికముగా భుజించినచో పదార్థము నష్టమైపోవుటయేగాక వాయుసంచారమున కాటంకము గలిగి కోశమునుమండగించి రోగ ముత్పన్నమగును. మరియు, మానవుడు భుజింపవలసిన సహజపదార్థపరిమాణ మాయా వస్తువుల యొక్క ద్రవ, ఘనములను బట్టి సమయానుకూలముగా నెప్పటికప్పుడు ప్రకృతియే నిర్ణయించుచుండును (అనగా అరటిపండు ద్రవపదార్థము, సెనగలు ఘనపదార్థము). భుజించిన ద్రవపదార్థ మరుగకమునుపే, ఘనపదార్థభక్షణం బొనర్చినచో జీర్ణవ్యాపారమునకు కొంతభంగము గలదు. ఆ విషయమును సాధకు డనుభవముపై పరీక్షించి వివరముగా తెలిసికొనుట శ్రేష్ఠము. ఏ పదార్థమునైనను కాల్చిగాని, యుడికించిగాని, ఉప్పు, పులుసు, కారము, బెల్లము మున్నగు

తామస, రాజస గుణయుతంబులగు సంబారదినుసులతో జేర్చి
గాని, భక్షించుచున్న మానవు డభ్యాసయోగమునం దెన్నటి
కిని సంపూర్ణఫలిత మందనేరడు. ఏలన, అత డభ్యాసము
నందెంత కఠినతపహించినను కృత్రిమభోజనమువలన కొంత
యాహార మధికముగా కోశమునజేరి కుళ్ళిపోక మానదు.
అట్లనుదిన మధికముగా భక్షించుచున్న యోగాభ్యాసి చేయు
విశ్వప్రయత్నమంతయు, కేవలము ప్రకృతివిరుద్ధ మగుటవలన
నిర్వీర్యమై పోవుచుండును. అదియునుగాక కొంతకాల మతి
ప్రయాసచే నింద్రియముల నరికట్టి సాత్త్వికపదార్థభక్షణ
మొనరించిన యోగిపుంగవుడుసహిత మొకసారిపొరపడి మరల
ఉప్పు, పులుసు, కారము, నేయి, పంచదార మున్నగు రాజస,
తామస పదార్థభక్షణమున కలవడెనేని, యోగాభ్యాసముచే
నదివరలో స్థిరపడిన దేహేంద్రియాదుల సహజచైతన్య
శక్తి వెంటనే నశించి, మానసికవృత్తులు చెడి, మరల
మరల కృత్రిమాహారమునే మిక్కుటముగా దినవలచు
టచే ప్రాణమునైనను విడువ జూచునుగాని స్వేచ్ఛామూల
కముగా నభ్యాసపడిన కృత్రిమరుచులను విడిచిపెట్టజాలడు.
అందువలన మొదటజేసిన పరిశ్రమయంతయు వ్యర్థమగుటయే
గాక పైగా శరీరమునం దొకవిధమగు నూతనరోగ మంకురించి
మానసమును దగ్ధముజేయును. కావున, అభ్యాసకుడెప్పుడును
విసర్జించిన కార్యములను తిరిగి స్వీకరింపరాదు. అందుకు
దగిన త్యాగశీలురే యోగ మనుష్ఠించుటకు బూనుకొనవల
యును. అట్టివారు పరిత్యజించవలసిన సమస్తవిషయములను

మొట్టమొదట గురుసన్నిధిని సంశయరహితముగా స్థిరపరచు కొనినచో నియమభంగ మెన్నటికినిగాదు. అట్టి సహజనియమబద్ధమగు యోగసాధన బాగుగా నలవడినకొలదియు సాధకుల కకాలవికారాది దుర్గుణపుంజము లంతరించి క్రమముగా మానసికారోగ్య మభివృద్ధియై దానిచే నమోఘమైన యాత్మానంద మయాచితముగా ప్రత్యక్షమగును. ప్రాతవడి చేవదేరిన స్వసంఘమర్యాదనుబట్టి ప్రారంభమునందు యోగాభ్యాస మొకింత ప్రయాసగా దోచినను విడువక పట్టుదలతో నభ్యాసమొనర్చినవారి కంతకంత కందలి యధార్థఫలితము లనుభవములగును. అట్టివాని ననుభవజ్ఞులే గుర్తించవలసియుండుటచే నిట్లుండునని నిరూపించుట మఱియొక మానవ ప్రకృతికసంభవము. ఎట్లన, "చెఱకురుచి యెట్లుండు" నని ప్రశ్నించిన వారికి "మధురముగానుండు"నని ప్రతివారును సులభముగా జెప్పగలరు. కాని, యా "మధురమెట్లుండు" నని యడిగినచో తృప్తికరముగా జవాబొసంగువా రీమానవకోటిలో నొక్కరైననుగలరా? లేరు. అట్లే యోగాభ్యాసవిషయములో ననుభవముగా పొందిన యానందమునుగూడ నితరులకు విశదీకరించి చెప్పుటకై యోగాభ్యాసి యెంతప్రయత్నించినను తుదకు విఫలమనోరథుడై నిరుత్తరుడగుట తటస్థించును.

ఆలోచించుడు! మానవుని కొకనికి పదియరటిపండ్లు మాత్రమే భుజింపగల యాకలి గలదనుకొనుడు. అతడవి తినుటకు మొదలిడగానే యాకలి తీవ్రతనుబట్టి మొదటి పండు భుజించుట చాల సంతసము గొలుపును. అట్లే

అంతకంతకు పదిపండ్లును పూర్తిగా దినుసరికి యాకలి తీవ్రత యొక్కొక్క మెట్టునకు దిగి సంతృప్తిగలిగి స్థిమిత మొందవును. కాని, పైగా నతడవ్వా డాశాపరిభ్రానముచే మరి పదిపండ్లను దినప్రయత్నించినచో క్రమముగా నొక్కొక్కటి కొకింత యసుఖము గలిగి పండ్లన్నియు పూర్తియగునప్పటికి తృష్ణ యొక్కొక్క మెట్టునకు దిగి తుదకు భరింపరాని దుఃఖము సంప్రాప్తమగును. అట్లతడు భుజించిన యిరువది యరటిపండ్లలో మొదటిదానిని దినునప్పటికున్న సంతోష స్థితినిగాని, చివరదానిని మ్రింగునప్పటికబ్బు దుఃఖస్థితినిగాని, ఇతరు లెవ్వరైనను సరిగా గుర్తించగలరా? లేక, యతడా సుఖదుఃఖతారతమ్యముల పరులకెరిగించగలడా? రెండును లేదు. ఆవిషయముల ననుభవమే ప్రత్యక్షముగా చూప గలదు. కాని, మాటలచే సమాధానపడుటవలన నెంత మాత్రము ప్రయోజనముండజాలదు. కావున, ఏసంగతిలో నైనను అనుభవమును గురించి యొకరికొకరు సరియైన జవాబిచ్చుట మిక్కిలి యసంభవము. అయినను కొందరజ్ఞులది యెరుంగక సృష్టిపై వస్తువుల నొకదాని కొకటి పోల్చి యావి తమ కనుభవమైన ట్లూరకే యధికప్రసంగ మొనర్చి సంత సించుచుందురు. కాని, ఈస్వల్పవిషయము లిట్లుండగా మహాత్కృష్టమైన యోగానుభవమును నోటిమాటలచే వెల్లడించవలయునని కోరువారిని సంతోష పరచు టెట్టి ఘన కార్యమో కొంచెమైనను యోచింపరు. అంతేగాక, "యోగా భ్యాసి కేకృతిమాహారమైనను భుక్తికి పనికివచ్చు"నని చెప్పు

మహనీయుల వాక్యరత్నము లావిషయములో వారికనుభవ
ములేమిని సూచించుచున్నవి.

సృష్టిపై సకలజీవరాసులకువలె మనకును చక్షుర్జిహ్వా ఘ్రాణముల స్వాభావికపరీక్షల కొప్పిన వస్తువులెల్లను సహజాహారములనియు, నామూడింటిని మభ్యపరచి కోశములోని కమితముగా బంపించు ఉప్పు, పులుసు, కారము మున్నగు మిశ్రిమపదార్థములన్నియు కృత్రిమాహారములనియు, ప్రకృతిసిద్ధముగా గుర్తించిన ప్రతివారికిని గోచరించు చున్నను, సదిలక్ష్యపెట్టక ప్రమత్తతచే మానవ నిర్మితమైన లవణము నొకసారి దేహమున బ్రవేశ పెట్టుకొన్నచో నద్దాని దోషనివారణార్థ మతియుక్తివంతుడగు యోగాభ్యాసి సయితమారుమాసము లభ్యాసపడవలసి యుండగా నట్టిదానితో జేరి మైలపడి యగ్నిదగ్ధమై ప్రాణలయందే జీర్ణించిపోయిన నిర్వీర్య పదార్థములనెల్లప్పు డపఃతముగా దినగలిగిప వారిగతి కేమనవలయునో తెలియకున్నది. అట్టివా రావస్తుసేకరణార్థ మితరజీవుల నిష్టానుసార మాత్మహత్య జేయవలసి యుండుటచేనందుకు ప్రతిఫలముగా వెంటనే వారికి రోగరూపమగు ఘోరదుఃఖ మనుభవమై ప్రాయశ్చిత్తమగుట తటస్థించు చున్నది.

ప్రకృతిసర్మితమైన వస్తువులను సహజముగా భక్షింపగలిగిన మానవునికి చిత్తశాంతికొఱ కెల్లకాలము దేశాటన మొనర్చుట కూడ నత్యంత సౌఖ్యప్రదము. ఏమంటిరా! కృత్రిమ రుచుల కాశించు వ్యసనపరులవలె నత దగ్ధమైనవారి యుచ్ఛిష్టములను దినవలసిన యావసరముండదు. దేశకాల

పరిస్థితులను బట్టి భోజనాది నియమములు తప్పుటచే గలుగు రుగ్మతలకు దాసులై చింతపడనక్కరలేదు. ఎప్పటికప్పుడే స్వల్పఖర్చుతో సమయానుకూలముగా శరీర పోషణకు తగిన దినభత్యము సంపాద్య పడుచుండుట వలన పరసహాయ మంతగా నవసరముండదు. కావున, స్వతంత్ర జీవనాభిలాషు లెప్పుడును తప్పక సాత్త్వికాహారమునే భక్షింపవలయును. అట్లు చేయనేరక బూటకపు మాటలతో కాలముపుచ్చు మానవ జన్మకు బానిసత్వము తప్పుటెట్లు? పైగా రోగములు బాధించక విడుచుటెట్లు? కావున, యజమానియొక్క ధన ధాన్య పుత్ర క్షేత్రాది యైహిక సౌభాగ్యములన్నియు తనస్వంతముగా జూచుకొనుచున్న ప్రాణతుల్యుడగు నౌకరు, సమయము వచ్చినపుడు వానినన్నిటిని నిర్విచారముతో నెట్లు విసర్జించివేయునోయట్లే యీ ప్రపంచమున తన్నావరించుకొని యున్న దుష్టాహార వాంఛలను త్రికరణశుద్ధిగా విడువ గలిగిన వానికిహ, పర సౌఖ్యములతితేలికగా ననుభవములై వెటనే జీవన్ముక్తి లభించును. అట్టి దానిని బొందుటకు తత్త్వవిమర్శనమును, ఆ తత్త్వ విమర్శనమునకు జ్ఞానమును జ్ఞానమునకు యోగమును, యోగమున కాహారనియమమును వరుసగా మూలకారణములై యున్నవి.

మరియు నేత్రానందకరంబగు బీజములచే భూమిపై నుద్భవించి త్వరలో వృద్ధిజెంది సమృద్ధిగా లభించు పరిశుద్ధమైన కందమూల ఫలాదులను సహజముగా భక్షింప నొల్లక వాక్కుచే స్మరించుటకుకూడ పరమాసహ్యకరంబగు మూత్ర మార్గంబున శుక్లశోణితసమ్మేళనముచే జన్మించి యాహార

నిద్రా భయమైథునాదులతో తమవలెనే సంచరించు జీవులను బలాత్కారముగా బట్టివధించి యగ్నిచే దగ్ధపరిచిననేగాని తినుటకు వీలులేనట్టిదియు, లెక్కలేని దురభ్యాసముల కనుకూలమగునట్టిదియు, నిలువజేసినచో నతిత్వరలో కుళ్లిచెడిపోవునట్టిదియునగు మాంసవర్గమును దినసాహసించుట యోగాభ్యాసి కొక్కనికి మాత్రమేగాక లోకములో నభివృద్ధిజెందగల మానవజాతికంతటికిని మహాఘోరతరమును, బహురోగభూయిష్ఠమును, పనికిమాలినపనియు గూడ నైయున్నది. కావున, సాధకుడు ముందుగా నీప్రకృతియోగ మనుష్ఠించి యట్టి దుర్విషయముల నెల్ల తనంతనే స్వయముగా దెలిసికొని పూర్తిగా విసర్జించి తక్కిన కార్యాచరణ కుపక్రమింపవలయును.

---

4 బ్రహ్మచర్యము

మనలో ననేకు లిక్కాలంబున భోగాపేక్షచే తమతమ మనోశరీరములను వ్యభిచారమునకు సమర్పించి తుద కందుచే నుద్భవమైన రోగములకు బానిసలై దుఃఖించుచున్నారు. సృష్టియందు ప్రతిజీవరాశికిని బాల్యదశలో కంటె యావనదశయం దధికజ్ఞానాభివృద్ధి గలుగుచుండుట సహజధర్మము. అందులో మానవు డగ్రగణ్యుడు. వానికట్టియావనదశకంటె కౌమార, వృద్ధావస్థదశ లెన్నిరెట్లెక్కువ జ్ఞానాభివృద్ధికరములో యాలోచించి చూడగలిగినవారికి తెలియకపోదు. కాని ప్రస్తుతమున

మానవులయందు దినదినాభివృద్ధియగుచున్న కృత్రిమాహార విహారాది దుష్కర్మవిశేషముచే చిత్తశాంతికరంబగు బ్రహ్మచర్యనియమ మడుగంటి వయస్సు హెచ్చినకొలదియు జ్ఞాన సాధనమగు బిందువు శరీరమునుండి యప్రయత్నముగా జారి పోయి ప్రతివానికిని రెండవదశయందే నాలుగవదశ సంప్రాప్త మగుచున్నది. సరియైన బిందుధారణగల బ్రహ్మచారియొక్క జీవిత మల్లిన్నటను వ్యర్థముగా చెడిపోనేరదు. మనుజులందరును బ్రహ్మచారులైనచో ప్రపంచ మెట్లుసాగునని యీ మాటలు విన్నవారిలో కొందర భిప్రాయపడవచ్చును. కాని సృష్టియంతయు మనవల్లనే జరుగుచున్నదా? సూర్యచంద్రనక్షత్రాదులకున్న యాయుష్కాలములో మన జీవిత మెంత? ఈ లోకములో మన ధన, ఘన, సంతానాదు లెంతకాలము నిలుచును? అను ప్రశ్నలకే జవాబు లేనప్పుడు పై విషయమును గూర్చి యాలోచించుట నిష్ప్రయోజనము. ఈ వాక్యము లింద్రియలోలురకతి వికటముగా దోచవచ్చును గాని యీను భవజ్ఞులకట్లుండవని నాతలంపు.

సందర్భముగానందున విసిగి స్త్రీలయెడ విరక్తిభావము వహించినవారు; ధనార్జనమూలమున ప్రఖ్యాతి సంపాదింప దలంచినవారు; అమితత్వవశులై జిహ్వేంద్రియభావదాస్య మొనర్చువారు; మంత్ర, తంత్ర, రసవాదములపై కోరికగల వారు; కడుపుకూటికై బంధుమిత్రాదులను సేవించువారు; అవివేకులు; దుండగులు; కాముకులు; స్త్రీలోలురు; లోభులు మున్నగువా రెంతప్రయత్నించినను సరియైన బ్రహ్మచర్య

మును సాధించి ఫలితమును బొందనేరరు. నిజముగా బ్రహ్మచర్య మవలంబించ దలంచినవా డింద్రియములను మానసమునం దైక్యపరచి సత్ప్రయత్నముతో ప్రాణతుల్యమైన బిందువును చెదరనియ్యక సహస్రారమున పదిలముగా భద్రపరచవలయును. అట్లు సర్వదా బిందురక్షణ మొనర్చుకొనగలిగిన మానవుడు తన శరీరమునందున్న మలముల నిష్ప్రకార మనాయాసముగా బయటికిద్రోయ సమర్థుడగుచున్నాడు.

అంతేగాక క్రమముగా నది యాతని సర్వేంద్రియములకు సహజశక్తిని గలిగించి, అద్భుతమైనకళను, అప్రతిహతమైన బుద్ధిని ప్రసాదించి దీర్ఘాయురారోగ్యము లొసంగుచున్నది. కావున, పేలువెంబడిని మనుజులలో ప్రతివారును బిందుధారణాకై ప్రయత్నించుట ముఖ్యకర్తవ్యము. అదిగుర్తించని వారి కీలోకమునగల ధన ధాన్య వస్తువాహన సామ్రాజ్యాది వైభవమంతయు సర్వదా దుఃఖదాయకమగుచున్నది. ఏలన, వీర్యమొకసారి యుపస్థేంద్రియమునుండి బయటికి బోవుటకై చేయు తుచ్ఛప్రయత్నమునకే మానవు డపరిమితానందభరితు డగుచుండగా నట్టిదాని నాతడు స్థిరముగా సహస్రారమునం దుండునట్లు చేయుపవిత్రక్రియకెట్టి యానందము బొందవలసియుండునో వచించుట కిప్పుడు నాకేమియు తోచకున్నది.

మొట్టమొదట బిందుధారణకొఱకై మానసమును కఠినతరముగా శాసించనిచో నది యోగాభ్యాసికి నయితే మొకానొకప్పు డకాలమృత్యుప్రాయమై తీరును. లోకములో

లవణము మున్నగు నుద్దీపకపదార్థభక్షణమువలన స్వప్నస్ఖలితాది యింద్రియనష్టము నకు లోనై బ్రహ్మచర్యమును భగ్నపరిచి సంభోగవాంఛచే నెట్టివ్యభిచారస్త్రీలకైనను దాసానుదాసులై జీవితమును వినియోగించి సంచరించునరులలో దైవభక్తిలేనివారును, మూర్ఖచిత్తులును, అసత్యప్రవర్తనులును, దీర్ఘరోగులును, దయారహితులును, అపహాసకులును, సంతానభ్రష్టులును, ఒడిపోతులును గలిగియుండుట గుర్తించిచూచినవారికి తప్పక గోచరించుచుండును. అందుచేతనే మనపూర్వులయందు లోకోద్ధారణకొఱకై పాటుబడిన మహానీయులెల్లరును సాత్త్వికాహారులై బ్రహ్మచర్యమును సమస్తకర్మలలో నగ్రగణ్యముగా భావించియున్నారు. అందులో కొందరు సత్యప్రవర్తనులగు బ్రహ్మచారు లూర్ధ్వరేతస్కులై యోగులుగాను, స్వాములుగాను, సన్యాసులుగాను, మహాకర్తలుగాను మాఱిపోయి లోకములో దివ్యతరమైన పెక్కుఘనకార్యము లాచరించియున్న ట్లనేక నిదర్శనము లిప్పటివరకు చూడగలిగినవారికి గనుపించుచున్నవి.

మానవుని శుక్లమెప్పుడు స్థానచలనమై చెడిపోవుచున్నదో అప్పుడే వాని మానసముగూడ దానితో నేకమై జ్ఞానమును చెరిపివేయుచున్నది. కావున యోగాభ్యాసి ముఖ్యముగా బ్రహ్మచర్యవ్రతి మవలంబించితీరవలయునని మరియొకసారి చెప్పుచున్నాడను. అభ్యాసకున కది సరిపడనిచో నజీర్ణము, పిచ్చితనము, శూల, శిరోవేదన, బధిరము, అంధత్వము, కుష్ఠము మున్నగు దీర్ఘరోగములుకూడ సాధా

రణముగా ప్రాప్తించవచ్చును. కావున, కామవశునకు యోగ మునందు వాంఛగలుగుట తీరని దుఃఖముసకే గాని ప్రయోజన మెంతమాత్రమును లేదు.

మరియు యోగసామ్రాజ్యరక్షితంబగు బ్రహ్మచర్య మును స్థిరపరచుట కభ్యాసి సాధ్యమైనంతవరకు జనసమూహ మును విడువవలయును. అటుగానిచో వివిధరికములగు కృత్రిమాభ్యాసములచే నొడలు మఱచి సంచరించు మూఢ మానవుల సాంగత్యమువలన మనోవికార ముద్భవించి వారి వారి సుఖదుఃఖములయందు దానుగూడ భాగస్వామి కావలసి వచ్చును. అభ్యాసి యధికముగా భుజించుట, విశేషముగా మాట్లాడుట, కష్టతరమైన పను లొనర్చుట మున్నగు నక్రమ కార్యములవలన బ్రహ్మచర్య మంతరించిపోవును. కావున, వాని నడ్డగింపగల తత్త్వజ్ఞానము, సాహసము, ధైర్యము, ఉత్సాహము, స్వధర్మనిర్వాహణము మున్నగు మహద్గుణము లుండి తీరవలయును. అంతేగాక సద్గురుకృపచే బహుకాలము కృషిచేసి ఫలితమందిన యోగాభ్యాసినిజూచి, యే మానవు డైనను వేగిరపడి యతనివలె భోజన నియమాది కార్యాచర ణమున నుపక్రమించినచో నదివరకున్న శరీరధర్మము హఠాత్తు గా మార్పుజెంది తుదకు యోగసిద్ధికి మారుగా రోగబద్ధుడై దుఃఖింపవలసివచ్చును. కావున, యోగవిషయమై ముందుగా నిదానించి తగిన పట్టుదలతో కృషిచేసి యోగమున కతడు రాజు గావలయునేగాని, దాని కింద్రియలోలతచే నిచ్ఛారహితుడు గాని దీర్ఘవ్యాధిసగాని కాగూడదు. నిజమైన యోగాభ్యాసికి శరీ

రేంద్రియములు మానసముపై నధికారము చేయగూడదు. వ్యాధినశించి మానసము స్థిరమై నిత్యానందమగ్నుడగు యోగి పుంగవుని కట్టిస్థితి యయాచితముగా లభించితీరును.

మరియు యోగాభ్యాసి కితరమానవుల వేషభాషా మత ప్రవర్తనలయం దెంతమాత్రమును నిరసనభావ ముండరాదు. దానివలన కొన్ని యనవసరపు కార్యభారములు పైబడి బాధించు టయేగాక యొకానొక సమయమున ప్రాణహానికూడ చేకూర వచ్చును. కావున, నిరుపద్రవకరమగు మౌనవ్రత మతని కత్యవసరకార్య మగుచున్నది. అనగా, బొత్తిగా మాట్లాడరాదని చెప్పుటకాదు. గురునియమబద్ధమగు సద్భావముతో తనకు దెలిసినధర్మమును నిష్కపటముగా నడిగినవారికి జెప్పుచుండుట గూడ మౌనవ్రతములో నొకభాగమే!

ఊరకే కాలక్షేపము కొఱకుగాని, దురుద్దేశముతోగాని, వాగ్వాద మొనర్చు మనుజులతో జేరకుండుటే యభ్యాసియొక్క విధాయక కృత్యము. మరియు మానవునికి నిజమైన యోగ మలవడుటకు ప్రకృతిసిద్ధమగు ననుభవమే మూలాధారముగాని, గ్రంథపారాయణములు, మంత్రజపములు, సన్యాసివేషములు, మాలికాసేవనములు, దేవాలయవాసములు మున్నగున వెంతమాత్రము ప్రయోజనకారులు కాజాలవు. ప్రస్తుత మీమానవప్రపంచము నం దట్టి యనుభవసిద్ధమగు సుజ్ఞాన మడుగంటి పోవుటచే నతిసౌఖ్యదాయక మగు స్వాతంత్ర్యముపై నిత్యదుఃఖకర మగు దాసినత్వ మధికార మొనర్చుచున్నది. ఆసంగతి పూర్ణ

ముగా గుర్తించి బ్రతుకనేర్చిన యోగాభ్యాసి నరిషడ్వర్గా దు లవమానింప నేరవు. కావున నత డీచరాచరప్రపంచము నంతయు నాత్మభావముతో దిలకించి యానందించగలు గును. అదియే నిజమైన యోగిపుంగవునికి బాహ్య చిహ్నము.

సాధారణముగా మన మనుభవించుచుండు దుఃఖముల న్నియు కృత్రిమాహార ఫలితములైన రాజస, తామసగుణ ములచేతను, మిథ్యారోగ్య ప్రవర్తనమునకై మింగు రస, విష, పాషాణాది మిశ్రితౌషధములచేతను, జ్ఞానశూన్యతచే తను, ఆరంభశూరత్వముచేతను, దినదినాభివృద్ధి వహించుచు న్నవి. అందుచే మనలో కొందరావిషయ మెరుంగజాలక యాస త్యమున కంటుబడి శరీరమందలి రోగలక్షణములను సౌందర్య ముగా భావించి మురియుచున్నారు. అంతేగాక అందులో మరికొందరు వేదాంతులమనియు, యోగులమనియు, సన్యాసుల మనియు నామకరణము లొనర్చుకొని దేశాటనంబొనర్చుచు పైగా మానవసంఘమునందున్న "మూర్ఖుల నుద్ధరించెద"మని చెప్పి కంకణము గట్టుకొని భోజన, మజ్జన, వ్యభిచారాదిదుష్ట కార్యములకు దాసులై ప్రకృతిని వెక్కిరించుచుండుటచే వారి లోకములో కృత్యాకృత్యము లెరుంగని మూఢాగ్రేసర చక్ర వర్తులకంటె వేయిమడుంగు లెక్కువ పరిహాసపాత్రు లగుచు న్నారు. అంతేగాక అట్టివారు కేవల సాత్త్వికుడైన యోగ పురుషుని జూచినప్పు డవివేకముచే "తెలివిహీను" డనికూడ భావించుచుందురు. అది చాల పొరబాటు! ఏలన, సత్త్వగుణ మును పూర్తిగా స్వాధీనపరచుకొన్న మహానుభావు డెల్లప్పు

డును తనమానసికశక్తుల నంతర్ముఖముగా నిర్బంధించి యాత్మలక్ష్య మొనర్చుచుండుటచే నట్టి యమాయిక స్థితిని సహజముగా బొందవలసి యుండును.

దేహమునం దాశ్రయించియున్న దశేంద్రియములలో ముందుగా ప్రధానములగు జిహ్వోపస్థల ననుకూలముగా శాసించి నియమబద్ధ మొనర్చుకొన్న యోగాభ్యాసికి నరుసగా తక్కిన యింద్రియము లన్నియు చెప్పినట్లు వశమైపోవును. విచారించిచూడగా మానవజన్మమును తరింపజేయుట కింద్రియములలో జిహ్వేంద్రియమే ప్రధానమైయున్నది. దాని స్థూలరూపమే యీ ప్రపంచము. దాని వ్యభిచారముచేతనే యుపస్థేంద్రియమున కుద్రేక మారంభ మగుచున్నది. పురుషుల కట్టియుద్రేకసంహారమునకే స్త్రీ లవసరమైరి. వారి వలన పిల్లలు, యిండ్లు, భూములు, పశువులు, పదవులు, యుద్ధములు, రాచరికములు మున్నగు లోకవ్యవహార 'మహామాయావినోద' చిహ్నము లన్నియు నంటుగాంచినవి. అట్టి పురుషాగ్రగణ్యులకు భయపడి యోగ మనేకవేల యోజనములదూరము తిరిగిచూడక పారిపోవలసివచ్చినది.

అనగా మానవు లెల్లరికిని సంసారము చేయగూడదని చెప్పుటగాదుసుడీ! వ్యభిచారరూపమగు సంసారచింతకు లోనైయానందమందుచుండు వారికిమాత్రము యోగాభ్యాస మంత యుపకారి కాజాలదని నా యభిప్రాయము. ఎందుచేతననగా, సర్వదా సూక్ష్మలక్ష్యముతో నెక్కువపని జేయవలసి యుండుటచే యోగాభ్యాసికి సంసారసుఖ మనుభవించుటకు తగిన

శీఘ్రముగ చేకూరుట దుర్లభము గావున, జిహ్వోపస్థలచే బొంద వలసిన సుఖదుఃఖముల కతడు విముఖుడగుచున్నాడు. అందుచే నతని కేకత్వము సంప్రాప్తించుచున్నది.

ఇక సంసారి యున్ననో తన జిహ్వేంద్రియ సంతోష మునకై భార్య మున్నగు వారి యింద్రియముల నెన్నిటినో సంతృప్తిపరచవలసి యుండును. అందుకొఱకై లోకమునం దాశాపాశమునకులోనై యసత్యప్రవర్తనమూ చరించి ధనసంపా దన మొనర్చి తీరవలయును. అదియునుగాక, క్షణభంగురమైన తన యుపస్థేంద్రియానందమునకేగదా మనుజుడు భార్యా పుత్రాదులకు నశుడై యెల్లకష్టములను దిగమ్రింగి యోపికతో సహించుకొని బ్రతుకుచుండుట! మరియు నెట్టి వివేకవరు డైనను తుదకు కష్టపడిసంపాదించిన తనసర్వస్వమును యుక్తా యుక్తము లరయక దారపుత్రాదుల వశమొనర్చి దానిని వారి యిష్టానుసార మపవిత్రకార్యముల కుపయోగించి పాడు చేయుచున్నను, పెదవి గదల్పక చచ్చినట్లూరక చూచుచు ండుట కేమికారణమో యూహించితిరా? అది జిహ్వేంద్రియో ద్రేక మూలకమైన యుపస్థేంద్రియ మాయానాటక ప్రభా వమే! లోకమునం దెట్టి యోగీశ్వరుండైనను పొరపడి దానిలో దగుల్కొనినచో మరి తప్పుకొనుట బహుదుర్లభముగావున, బాగుపడ దలంచినవారద్దాని ననుభవసిద్ధముగా దిలకించి నిజమెరింగి వర్తించుట శ్రేష్ఠధర్మము.

భూమిపై సంతానాభివృద్ధికరంబగు సంసారసుఖము లేనిచో "నీరసోగ మెందు" కను వారికొఱకీ వాక్యములు

వెలువడి యుండలేదు. అట్టివారివి చదివినను, విన్నను వెంటనే మరిచిపోవలసినదని నాప్రార్థన.

మరియు మానవుడీ ప్రపంచములోగల సమస్తపదార్థముల ననుదినమును విడువక భుజించుచున్నప్పటికిని తుదకందులో నొక్కవస్తువునందలి చవినైనను సాంతముగా తనజీవితకాలములో ననుభవించి తృప్తిజెందజాలడు. ఏమంటిరా, ఎన్నివస్తువుల నెన్నివిధములుగా మార్పుజేసి భక్షించుచున్నను తుదకందలి రుచులు కొన్నిమిగిలిపోవుట స్వభావసిద్ధము. అందుచేతనేగదా జన్మమంతయు జిహ్వేంద్రియానందముకొఱకై ధారబోసిన మానవులలో కొందరు ప్రాణము బోవునప్పుడు గూడ పొగచుట్టనుగోరియు, మామిడిపండును గోరియు, మద్యమునుగోరియు, మాంసమునుగోరియు పరిపరివిధముల తృష్ణచే కుళ్లి, కుళ్లి, యేడ్చి చచ్చుచుండుట!

యోగాభ్యాసి మొట్టమొదట కొంతవరకు దుర్గుణరాహిత్యమునకై శరీరమానసముల నెక్కువగ హింసింపవలసియుండుటచే నతని కొకానొకప్పుడుపేక్షాభావ మధికముగా బొడజూపుచుండును. కాని, యది ప్రారంభమునందెంత కష్టముగానున్నను క్రమక్రమముగా నమితానందకరంబగు చిత్తశాంతి నొసంగితీరును. కాని కేవలము సంసారసుఖమునందపేక్షగల మానవులతిసులభముగా ననుసరించవలసిన కర్మ, జ్ఞాన, భక్తియోగములు మనలో పూర్వ మార్యులవలననే యేర్పాటు గాబడియున్నవి. కావున నట్టివారికతిన నియమబద్ధమగు యోగమునకై వ్యర్థముగా కృషిజేసి శ్రమజెందుటకంటె

గురు, దేవ, సాధు, పితృ, మాతృభక్తి పరాయణులై తమ తమ గృహస్థాశ్రమధర్మముల ననుసరించి ముక్తులగుటయే శ్రేయోదాయకము. అదియే వారిని తరింప జేయగల మహాయోగము. కాబట్టి సమస్తయోగములలో నత్యంతసౌఖ్యదాయకమగు 'భక్తియోగము' ను ముఖ్యముగా గృహస్థుడనుసరించి తరించుట పరమధర్మము.



5. అభ్యాసము

ఈ యోగము ప్రత్యేకముగా శరీరారోగ్యము కొంకే చెప్పబడుచున్నదని మీలో నెవ్వరును దలంచరాదు. సాధకునకిది మానవ జన్మఫలితమగు మానసికారోగ్యమును గూడ సర్వదా ప్రసాదించుచుండును. కాని, ప్రపంచమున గల మానవ ప్రకృతుల కట్టి సత్యస్వరూపమగు నేకేశ్వరమత మలవడక పోవుటచే క్రమముగా భగవంతుని విషయములో గూడ పనికిమాలిన వేరు వేరు మత సిద్ధాంతము లనేకము లవతరించినవి. అందుచే వాని నాధారము జేసికొని కొందరు మనుజు లొకొక్కప్పుడు దైవారాధన మిషచే జీవహింసాది మహాఘోర కార్యములు సైత మతిభక్తిగా నొనర్చుచు తుద కెల్లమతములయందును నమ్మకమును విడిచి వర్తించు చున్నారు. అట్లుగాక మానవులెల్ల రనాదిసిద్ధమైన ప్రకృతిమత మవలంబించినచో సులభముగా నట్టి సంశయరోగముచే శ్రమ పడవలసిన అవసరముండదు.

ప్రకృతిమతమనగా, దేశ, కాల, మతభేదములచే పూర్వ పక్షముగాని యిహపరసౌఖ్యదాయకమగు నిత్యస్వరాజ్యపదవి. దాని నియమము లితరమతనియమములవలె నెప్పటికప్పు డనవసరముగా మార్పుజెందునవికావు. కావున, మానవు డద్దానిలో జేరుటకు ముందుగా సద్గురుకటాక్షము, నిర్మలమైన మానసము, కుశాగ్రబుద్ధి, పట్టుదల మున్నగు సదుపకరణము లను ప్రయత్నపూర్వకముగా సేకరింపవలయును. అట్లొన ర్చినవాని కీమహాప్రకృతి సర్వదా సాటిలేని జ్ఞానోపదేశ మొన ర్చుచుండును. అటుపై నాత డెల్లప్పు డతికుతూహలముతో దాని దివ్యగానమహాసౌందర్యాది లక్షణముల నవలోకించుచు నవాఙ్మానసగోచరమగు నాత్మానందానుభవమును బొందు చుండుటచే నంతకంత కితరుల కేమియు జెప్పనేరక లోకములో వెఱ్ఱివానివలె ప్రవర్తించుట కారంభించును. అటుగాక, అత డొకవేళ తనయనుభవమును నోటిమాటలతో జెప్పినను విను వారి కందువలన ప్రయోజనమేమియులేదు. చూడుడు! ఆచరణ కాలమునందు రహస్యకార్యాపేక్షకుల కాప్తులుగూడ పరమ శత్రువులే! కామవశునకు లభించిన వృద్ధమర్కటస్వరూపమే దివ్యసుందర విగ్రహము. ఇట్టివిషయము లెవరికివా రనుభవము వలన తెలిసికొనవలసినవేగాని యితరుల వాక్యసహాయముచే నెంతమాత్రము తెలియదగినవికావు. ఈవిషయ మింతటితో విరమించి ప్రస్తుతాచరణాంశమునకు వత్తము.

యోగాభ్యాసి కావశ్యకమగు సాత్త్వికాహార, బ్రహ్మ చర్యాది సద్విధులలవడు నిమిత్త మాసన, బంధ, ముద్రాది

యుతమగు 'ప్రాణాయామము'ను గురుముఖముగా నభ్యసింపవలయును. అందుకొఱకై ముందుగా నభ్యాసి యమ, నియమాదులతోబా టాసనసిద్ధిని బొందవలసి యుండును. అభ్యసింపవలసిన యాసనములలో ననేక కోట్ల భేదములుగలవు. వానియం దెనుబదినాలు గాసనములు శ్రేష్ఠములని కొంతమంది యోగవేత్తలచే నిరూపించబడినవి. కాని యందులో సిద్ధ, పద్మ, కూర్మ, కుక్కుట, మయూర, టిట్టిభ, యోగనిద్ర, సర్వాంగ, కపాలాది యాసనములు కొన్ని ముఖ్యములు. అయిన నందులో సిద్ధాసన, పద్మాసనద్వయ మెల్లవారి కత్యంత ప్రియతమమైనవి. కావున, గ్రంథవిస్తరభీతిచే తక్కినవాని నటుంచి యారెండిఁటి లక్షణములనే క్రమముగా నిట వివరించుచున్నాడను.

లింగస్థానముపై నెడమ మడమనునిచి దానిపై నట్లే కుడిమడమను నమర్చి శరీరమును సమముగా నిగుడించి, కనుదృష్టిచెదరనీయక నాసికాగ్రమున నిలిపి యుంచినచో సిద్ధాసనమగుచున్నది.

ఎడమతొడపై కుడిపాదమును, కుడితొడపై నెడమపాదమును జేర్చి వెనుకప్రక్కగా కుడిచేతితో నెడమతొడపైనుండు కుడికాలి పెద్దవ్రేలిని, అట్లే యెడమచేతితో కుడితొడపైనుండు నెడమకాలిపెద్దవ్రేలిని గట్టిగాబట్టుకొని నడుము నిక్కించి గడ్డము వక్షస్థలమున కంటునట్లు బాగుగావంచి దృష్టి భ్రూమధ్యమునగాని, నాసికాగ్రమునగాని స్థిరముగా నిలిపినచోనది పూర్ణపద్మాసనమగుచున్నది. అట్లుండగా; కాలివ్రే

ళ్లను చేతులతో బట్టుకొనక విడిగానుంచినచో నదిమతొంతర పద్మాసనమగును. వాయుసాధనమొనరించు నప్పుడిది యన్నింటికంటె సర్వవిధముల నుపయోగకారిగానుండును. పూర్ణపద్మాసనమట్లుగాక ప్రారంభమునం దొకింత కఠినమనిపించినను క్రమముగా యోగమునం దుత్తీర్ణులై సుషుమ్నమార్గమున రేచక, పూరకము లొనరించగలవారి కంతకంత కతిసౌఖ్యదాయకమనుగు.

యోగశాస్త్రమున జెప్పబడిన యాసనములనెల్ల నొకే పర్యాయ మభ్యాసమొనర్చుచువారి కెన్నటికిని స్థిరమైన యాసనసిద్ధి కుదురనేరదు. కావున వానియం దభ్యాసి తన కనుకూలమగు నాసనమేదో, యొక్కదానియందే పూర్ణలక్ష్యముంచి దృఢతరమైన యాసనసిద్ధిని బొందవలయును.

అటులొక్కయాసన మాద్యంతముగా స్వాధీనబడిన వెనుక వీలువెంబడిని మరికొన్ని యాసనములను గురుముఖముగా నాత డభ్యసించినను నష్టము లేదు. అటుపై ప్రాణాయామాభ్యాసమొనర్పదలంచినపుడెల్లను సాధకుడు మున్ముందు శరీరమునందలి యవయవములన్నింటిని బాగుగా కదలున ట్లిటునటు వంచి యటుపై సుఖముగా నేదోయొక యాసనం బధిష్ఠించుట శ్రేష్ఠము. అటులొనరింపనిచో దేహము మొద్దుబారి యాసనము స్థిరముగా నుండనేరదు. అనగా, సాధకుని శరీరమంతయు సమయమువచ్చినప్పు డతని యిష్టానుసార మనుకూలించునదిగా నుండవలయును. దేహమునం దేకీలు జబ్బుగానున్నను, యేనరము పట్టుదప్పినను, యేకండర మంతరించిపోయినను అభ్యాసమునకు

పీలుండదు. కావున, సుఖముగా నిద్రించువాని శరీరావయవము లకెట్టి చైతన్యలక్షణముండునో తుద కట్టిదానిని యోగాభ్యాసి తనయెరుకమీద పొందవలయును. అట్టివాని కభ్యాసముపై నాధారచక్ర మనాయాసముగా స్వాధీనపడి శరీరమునందలి సర్వమలములను వెలువరించివేయును. అటుపై నాతడూపిరి తిత్తులనేగాక జీర్ణాశయాదిసర్వకోశముల నతిసులభముగా జలముచేగాని, వాయువుచేగాని పరిశుద్ధిగావించుకొని యానం దింపగలడు.

అదియునుగాక యోగాభ్యాసి కాసనసిద్ధి గలిగిన యనంతరము మూలబంధ, ఉడ్యానబంధ, జాలంధరబంధ ము లను బంధత్రయమును గురుముఖముగా నభ్యసించుట ముఖ్యకర్తవ్యము. కావున వాని నిట వివరించుచున్నాడను.

కంఠమునందలి యన్నినరములతో బాటూర్ధ్వనాడీ సమూహమును వాయువుచే నడ్డగించుట జాలంధరబంధము. మనోమారుతముల సహజశక్తిచే నాభిప్రదేశ మిష్టానుసార మన్నివైపులకు కదలించి వెంటనే వెన్నెముక కంటియుండున ట్లోపికతో వెనుకకు బిగబట్టి యుంచుట యుడ్యానబంధము; ప్రాణాపానవాయువుల నిడాపింగళలచే నతికఠినముగా నిర్బంధించి శరీరమునం దొకచోట సుస్థిరముగా నిలుపగలుగుట మూలబంధము.

ఈ బంధత్రయ మభ్యాసములేని సాధకుడు ప్రాణాయామ ఫలితమును సంపూర్ణముగా పొందజాలడు. కావున ప్రారంభమునం దనుభవనీయుడగు సద్గురువును దగ్గరనుంచు

కొని పట్టుదలతో బంధములు ముద్రిలు, మున్నగువానిని గూడ బాగుగా నభ్యసింపవలయును. మరియు నాత డభ్యాసారంభమునకు ముందు తన బాహ్యప్రపంచవ్యాపారములన్నియు చక్కబరచుకొని తీరికగలవాడై నిర్మలమైన చిత్తముతో పరిశుద్ధమైన రహస్యప్రదేశమునం దహింసాస్వరూపమగు మైత్రసియాసన మొకటి నిర్మించుకొని దానిపై తూర్పు ముఖముగా నాసీనుడై మనస్ఫూర్తిగా గురుదైవముల నారాధించి ఫలితమునకై త్వరపడక 'ప్రణవమంత్ర' సమన్వితముగా వాయుధారణమున కుపక్రమింపవలయును.

అంతేగాక అభ్యాస మధికమై వాయువు స్థిరపడిన కొలదియు క్షీరములు, మాంసము, నేయి, పంచదార మున్నగు నసహజపదార్థము లుపయోగించుట యోగప్రతిబంధకము గావున సాధకుడు సందర్భపడిన సహజాహారపదార్థ మేదియైనను మితముగా ననుభవింపవలయును. యోగాభ్యాసమునకు దేశ, కాల, మత, వయోనిర్ణయాదు లవసరము లేకయే మానవులెల్లరును బూనుకొనవచ్చును. కాని దంభముకొఱకును, మైథునముకొఱకును, కీర్తికొఱకును, ధనముకొఱకును కృషి జేయువారుమాత్ర మందుల కెంతమాత్ర ముపయోగింపరు.

మరియు బాహ్యవాయువును ప్రయత్నవిశేషముచే నాసికారంధ్రములలోనికి నెమ్మదిగా బీల్చుట పూరకమనియు, పూరించినదానిని శరీరశక్తి ననుసరించి బంధపూర్వకముగా లోపల బంధించుట కుంభకమనియుం అట్లు కుంభించిన వాయువు నతిగూఢముగ బహిర్గతము నొనర్చుట రేచకమనియు,

నీ మూడింటి సంయోగకృత్యమే నిజమైన ప్రాణాయామ మనియు మన యార్యులచే నిర్ణయింపబడినది. కావున యా సనసిద్ధిగలిగిన యోగాభ్యాసి ముందుగా తన చేతివ్రేలితో కుడిముక్కును బాగుగానదిమి, యిడానాడియగు నెడమ ముక్కుతో శక్తికితగినంత బాహ్యవాయువును క్రమక్రమ ముగ పూరించి వెంటనే జాలంధరబంధపూర్వకముగా నాప గలిగినంతవర కావాయువును లోపల కుంభించి, యటుపై నెడముముక్కును మూసి, పింగళానాడియగు కుడిముక్కుతో శబ్దముగాకుండున ట్లతినెమ్మదిగా రేచింపవలయును. రేచకా నంతరము వెంటనే యుద్యానబంధమును వేయవలయును. అందుచే నదివరకు లోపల నిలువయున్న వాయువంతయు బయటికిబోయి బాహ్యకుంభక మగుచున్నది. మరల పూరక మొనర్చుటకు ముందు మూలబంధ ముపయోగించుకొనుటయే గాక, రేచించిన నాడిచేతనే తిరిగి పూరకమొనరించుటకూడ యోగశాస్త్రమునం దొక ముఖ్యనియమము. కావున సాధ కుడు తన దేహమనోదార్ఢ్యములనుబట్టి దినమునకు రెండు పర్యాయములైనను, లేదా తుద కొక్కపర్యాయమైనను, విధిగా నల్పాధిక్యములుగాని సౌఖ్యప్రదమగు కుంభకముల నయిదు మొద లరువదివరకుగాని, లే కెనుబదివరకుగాని విడు వక ప్రతిదినము క్రమముగా నొక్కొక్కటిగా హెచ్చించి చేయుచుండవలయును. కాని, శక్తియున్నప్పటికిని యంతకంటె పైగా జేయుట కాలోచింపగూడదు. ఏలన, సాధకు డెప్పుడును కుంభకమును వృద్ధిజేసికొనవలయునేగాని, లెక్క కుంభకము

లకై ప్రియత్నపడరాదు. మరియు బంధసంయుతంబగు నొక్క కుంభకముతో నెన్ని సామాన్య కుంభకములైనను నాడీశుద్ధి విషయమున సమానఫలిత మొసంగజాలవు. కావున దీనినే కొందరు సాధుపుంగవులు నాడీశుద్ధిప్రాణాయామమని చెప్పు దురు. గురునియమానుసార మెల్లప్పు డట్టికుంభకములను పట్టు దలతో జేయుచున్న సాధకుని శరీరమునం దభ్యాసప్రారంభమున స్వేదమున్నగు కొన్ని బాహ్యలక్షణములు తప్పక గోచ రించును. కావున వెంటనే యతడా స్వేదమును మెత్తని వస్త్ర ముతో దుడిచి యుష్ణముగలిగి సౌఖ్యమనిపించువరకు శరీర మంతయు చేతులతో బాగుగా రుద్దుట మంచిది. అందువలన చర్మసంబంధమగు వ్యాధులన్నియు పూర్ణముగా నశించి దేహము ప్రకాశవంతమగును.

అదియునుగాక సూర్యోదయాస్తమయ కాలములే ప్రాణాయామాభ్యాసమున కనుకూలములైనవి. కావునప్రణవ సహితమగు నాడిశుద్ధి ప్రాణాయామాభ్యాస మాయాకాలము లయందు క్రమముగా జేయుచు 'నజపాగాయత్రీ' మహామంత్రి ఫలిత మార్జింపగలిగిన యోగాభ్యాసికి శరీరములోగల సర్వ రక్తమాంస నాడీసమూహమేగాక షట్చక్రసమన్వితమగు బిందువుగూడ పరిశుద్ధమై మానసము స్థిరపడి చక్కని యానందచిహ్నములు గనుపించును. మరియు యోగాభ్యాస మొనర్చుట కుపయోగించు ప్రదేశ మతి పవిత్రవంతమైనదై శాంతముగా నుండవలయును. మురికి, చెత్త, దుర్వాసన, రాళ్ళు, నీరున్నగు నపాయకరవస్తువులు సమీపమున గల

స్థలములలో నభ్యాస మొనర్చుటకంటెయూరకొనుట సాధకుని కత్యంతలాభదాయకము. కావున, పైన జెప్పిన ట్లనుకూలముగానుండు ప్రదేశమునం దనుదినమును గురువిధానాను సార మోపికతో బంధత్రయపూర్వకముగా రేచక, పూరక, కుంభకలక్షణములతో నొప్పుచుండు ప్రాణాయామాభ్యాస మొనర్చు సచ్చరితుడగు సాధకున కనతికాలములో బిందువు దృఢమై పైగా కుండలినీ యను నొక మహాశక్తి మూలాధారమునుండి మేల్కాంచి సుషుమ్నామార్గమున సహస్రార పర్యంత మప్రయత్నముగా దిరిగి తిరిగి తుదకాదియందే లీనమై మనోశరీరముల కతినిర్మలతను ప్రసాదించును. అదియును గాక సుషుమ్నయందు ప్రాణవాయువు స్థిరమగు నప్పుడాతని దేహతత్త్వము ననుసరించి విశేషముగా నాకలియగుట, మూత్రపురీషము లధికములగుట, శరీర మెండిపోవుట, కళదప్పుట మున్నగు యీతిబాధలతో బాటు భూతభవిష్యద్వర్తమానకాలములయం దప్పుడప్పుడు శ్రమపెట్టవలసిన కొన్ని దైహిక, మానసికవ్యాధులుగూడ వెంటనే మనోదేహములనుండి బహిర్గతములై బాధించుట కారంభించును. అట్టియెడ నభ్యాసకు డతిధైర్యముతో నవసరము వెంబడిని సూర్యోదయాత్పూర్వమే నిద్రనుండి లేచి నిత్యకృత్యము లాచరించుకొని, చల్లని నీరుగల నదిలోగాని, చెఱువులోగాని కటిప్రదేశమువరకుగల లోతునకు దిగి వక్త్ర, కర్ణ, లోచన, నాసికలను చేతులతో మూసి ముందుకు వంగి శిరస్సుతోసహిత మింద్రియము లెల్ల నొక్కసారిగా

తడియులాగున సర్వాంగస్నాన మాచరింపవలయును. అటుపై శరీరమున గల దుష్టవేడిమి తగ్గువరకు నఖశిఖపర్యంతము బాగుగా చేతులతో రుద్ది చల్లదనము గలిగించుకొని వెంటనే గట్టునకు వచ్చి శరీరమున తడిలేకుండున ట్లారనిచ్చి యాసనములు మున్నగు వ్యాయామములచే మరల దేహమునకు స్వాభావికోష్ణము గలిగించుకొనవలయును. అట్లుచేయుచున్న చో కొంతకాలమునకు శరీరమునం దదిపరలో దుష్టపదార్థ భక్షణముచే తయారయిన వాత, పిత్త శ్లేష్మ ధాతు సంజనిత మగు 'మూలమల'విచ్ఛేదముగలిగియటుపిమ్మట సహజపదార్థములనరుపుకొనగల ప్రకృతిసిద్ధమగు శుద్ధసాత్త్వికతత్త్వ మేర్పడును.

సాధకు డంత టాహారనియమము ననుసరించి, కందమూలఫలాశియై యనతికాలములో యోగాభ్యాసమొనర్చి తగిన ఫలిత మందవచ్చును. కాని శారీరక వ్యాధుల కుత్తమచికిత్సారూపకమగు సీశీతలోదకస్నానకర్మయం దనేకభేదము లున్నవి. కావున నావిషయమెరింగిన పెద్దలవలన పూర్తిగా దెలిసికొని యం దేస్నాన మెవరితత్త్వమున కుపయోగించునో గుర్తించి, దాని ననుసరించి వర్తించుచుండు టభ్యాసకులకు విధి. మరియు సాధకులు దేహశుద్ధికొఱ కారంభములో ధౌతి, వస్తి, నౌలి మున్నగుకర్మల నతిముఖ్యముగా నాచరించవలయునని కొన్ని గ్రంథములయందు జెప్పబడియున్నది. కాని సరియైన సాత్త్వికాహార నియమబద్ధమగు బ్రహ్మచర్యవ్రతావలంబకుని కవి యెంతమాత్ర మవసరములేదు. అయినను గురువాక్యానుసార

మభ్యాసకులెల్లరు నాకర్మల నొకవేళ నభ్యసించినను అభ్యసింప వచ్చును. స్వయముగా త్వరపడి యభ్యాసమొనర్చినవారి కవి ప్రమాదకరములగుటగూడ నచ్చటచ్చట గలదు.

మరియు నభ్యాసకులు కావలసినపుడెల్లను చల్లని నిర్మలోదకమును వాడుకొనుచుండుటయేగాక భోజనానంతర మెంతకాలమున కెంతయుదకపాన మొనర్పవలసినదియు తమతమశరీర స్థితులనుబట్టి కొద్దిగొప్పపరిమితు లేర్పాటు జేసికొనవలయును. అట్టియోగాభ్యాసముచే రోగరహితమైన పరిశుద్ధశరీరముగల మానవశ్రేష్ఠుడే, 'కేవలకుంభకాభ్యాసము'నకు పూర్ణాధికారి. అట్టిపరిపూర్ణారోగ్యభాగ్యనిరతుడేగదా పట్టుదలతో లోకము నందేసత్కార్యమునైనను జేయుటకు సమర్థుడగునది! అటుగానిచో నాతడిహపరసౌఖ్యదూరుడై తీరని దుఃఖముతో కృశించి జననీ, జనక, సహోదర, సతి, సుత, బంధు, మిత్ర, సాధు, పరిజన, మృగ, పక్షి, క్రిమి, కీటక సముదాయమున కతిశ్రమ కల్పించి కడకు వ్యర్థుడై నశించుచుండుట మనలో నెవరెరుంగని విషయము! పైగా నట్టివా డసత్యమునకు లోనై వర్తించుచుండుటచే నంతకంతకు తనకుదానే ప్రబల శత్రువగుచున్నాడు. స్వశరీరముపై చిరాకుజెంది విసుగుకొనుచున్నాడు. బ్రతుకున కాశించి భిషగ్వరు లిచ్చు సమస్తవిషముల నతిప్రీతితో మ్రింగిమ్రింగి యక్రమముగా నకాలములో కీర్తిశేషుడగుచున్నాడు.

చూడుడు! పవిత్రవంతమైన మహావిషయమొకటి మనలో నెవ్వరైన జెప్పినచో విన్నవా రతనిని కొంతసేపు స్తుతించి

తృప్తినహింతురే గాని, యొకరైనను కార్యాచరణమునకై ప్రయత్నించరు, సరిగదా! ఆచరించువారికి సహాయమైన నొనర్పరు. వారిలో కొందరు మీదుమిక్కిలి సాధకులను జూచి యుపహాసమొనర్చి వెక్కిరించుచుండుటగూడ గలదు. పూర్వకాలమునం దెట్లుండెనోగాని, నవనాగరికతాప్రభావముచే ప్రస్తుతమున మానవకోటియం దసంఖ్యాకములగు ననేక ఘోరరుగ్మత లుద్భవించి తెగపెరుగుచుండుటచే రోగరహితమై యోగాభ్యాసమున కనుకూలించు శరీరము లెచ్చటనోగాని కనుపించుటలేదు.

అందుచే నిప్పటి మానవసమూహములో ప్రతివారును తరుచుగా నొకరికొకరు వెనుదీయక ప్రకృతిని ధిక్కరించి శరీరమున కనారోగ్యకరములగు నాభరణములు, ఉడుపులు మున్నగు లెక్కలేని కృత్రిమాలంకారములను ధరించి దేహమునందున్న రోగలక్షణము లితరుల కగుపడకుండున ట్లతిసూక్ష్మముగా నటించుచు తమ కదివరకున్న సహజసౌందర్యమున కంతరాయమొనరించి సంతసించుచుందురు. కాని సత్యస్వరూపమైన ప్రకృతి యాతప్పులను సవరించుట కప్పుడప్పుడు వ్యాధిరూపముగా ప్రాయశ్చిత్తమొనర్చుచు, వినకుండుటచే విసికి విసికి తుదకారోగమునకే బలిపెట్టి తనయం దైక్యమొనరించుకొనువిషయ మెంతమాత్ర మెరుంగజాలరు. పైగా నట్టి సుప్రసిద్ధమగు ఘోరప్రదర్శనము ప్రత్యక్షముగా జూచియైనను కొందరు మానవులు జ్ఞానవంతులై బాగుపడుదురనెడి సదుద్దేశమే ప్రకృతియొక్క యాశయమైన ట్లూహింపగలవారికి

గోచరింపక పోదు.

భూలోకమునం దెట్టి భోగవంతులైనను కొంతవరకు జిహ్వేంద్రియ చాంచల్యమును తగ్గించి ప్రకృతిధర్మమున కనుగుణ్యముగా జలాదిచికిత్స లారంభించి, సహజము నాశ్రయించి, కాలత్రయమునం దుద్భవములగు దైహిక మానసిక రుగ్మతలనుండియు, నకాలమరణములనుండియు తప్పించుకొని బ్రతికినగాని మానవజన్మ మెత్తినందుకు దగినప్రయోజనమును బొందజాలరు. ధర్మబద్ధులగుటవలన బుద్ధిమంతు లీవిషయ మతిగోప్యముగానుంచి సదుద్దేశముగలవారి కుపదేశించు చుందురు.

ఇంతేగాక, యోగాభ్యాసములో నేను పొందిన 'యనుభవము' నింతకంటెనిక నేరీతిగా లోకంబున వెల్లడించవలయునో తెలియక ఆవిషయమింతటితో విరమించితిని. అయినను విచారము లేదు. సాధకులిందు జెప్పిన ట్లభ్యాసమొనర్చి శరీరమునం దారోగ్యవిధులను సంపూర్ణముగా నార్జింపగలిగినచో, వారికి మానసికములగు సదారోగ్యఫలితము లెన్నియో స్వయముగా గోచరించి పరిపూర్ణానందకరంబైన 'జీవన్ముక్తి' ప్రత్యక్షమగును.

జీవన్ముక్తియనగా మానవజన్మమున కుండవలసిన ధర్మస్వభావమును చెడిపోకుండ కాపాడుకొనుటయేగాని, ప్రాణముతో భూమిలో పూడ్పించుకొనుటయు, బాహ్యవిషయములను పూర్తిగావిడిచి స్థిరముగా నొకచోట శిలావిగ్రహమువలె గూర్చుండుటయు, గ్రంథములయందు ఛట్టివేసిన కొన్ని యెంగిలిమాటల నితరులకు చిలుకపలుకులవలె నొప్పగించుటయు గానేరదు. అట్టిదాని నొకరొకరు కనుపరచుటకుగాని, దాన

మిచ్చుటకుగాని, వికృయించుటకుగాని, పైగా నిల్పుదునని వాక్కుతో వర్ణించుటకుగాని వీలుపడదు. అందుచే ననుభవము లేని యువివేకి కొకానొకవేళ కాలవశముచే నెంతటి సద్గురుమూర్తి లభించినను స్వశక్తిచే వెంటనే ముక్తినొసంగజాలడు. కావున యోగాభ్యాసి వివేకముతో గురువాక్యానుసారమాంహార, నిద్రా, భయ, మైథునాదులచే గలుగుసుఖదుఃఖముల కెంతమాత్రము లోనుగాక బాహ్యగోచరములగు శక్తిచాలనాది క్రియలను గురుసముఖమున ప్రత్యక్షముగా దిలకించి యభ్యసింపవలయును. అందులో కొన్ని యంతర్గోచరములగుటచే నిజముగా తెలిసికొనుట కసాధ్యములై యుండును గనుక లభించినమట్లు కేమరుపాటుజెందక బాహ్యగోచరవిషయములను దేహమనోధర్మములకు దగిన ట్లోపికతో నిర్వర్తింపగలిగిన సాధకున కంతకంతకు బాహ్యాంతర్గోచరములగు ప్రకృతిధర్మములన్నియు కరతలామలకములగును.

ప్రపంచమునగల మానవులలో ప్రతివారును నీమహాయోగము ననుసరించి ప్రయోజకులై భూమి నుద్ధరింతురనిగాని, యాచంద్రతారార్కముగా చిరంజీవులై సుఖించుచుందురనిగాని నాయభిప్రాయముగాదు. ఇందువిషయమై ప్రకృతి యుద్దేశమేమో నిజముగా నాకంతకంటె తెలియదు. కాని, యట్టివా రెవరైన నొక డీ ప్రపంచమునందున్నచో ప్రకృతి కంతియేచాలునని నాయూహ. ఏమనగా, పూర్వమునుండియు గురువంశపరపరగా వచ్చుచున్న 'యోగవిద్య' యాతనిచే రక్షింపబడి ముందు రాబోవు మనసంతతివారికిగూడ మార్గదర్శకమై

లోకములో శాశ్వతమగుచున్నది. అంతేగాక బహుకష్టతరం బగు నీ మహాయోగ మనుష్ఠించి పరిపూర్ణారోగ్య మందుటకై కృషి జేయజాలని మానవు లధమపక్ష మదివరలో త్రిప్పి పట్టి చైతన్యవిహీనమై, స్వధర్మహానిచే నజీర్ణితో ముదిగిముదిగి పాడుపడిపోయిన జీర్ణకోశముల నుపవాసదీక్ష నొసంగియైన కొంత బాగుపరచుట మంచిపనియనియు, నందుచే రోగశాంతి గలిగి యారోగ్యాభివృద్ధి గలుగకపోదనియు నాసంపూర్ణ విశ్వాసము.

కాని లోకములో ప్రస్తుతమునం దతివిచిత్రముగా వర్ధిలుచున్న మూఢ విశ్వాసఫలితమగు నసత్యభూజ మనేక శాఖోపశాఖలతో పత్ర, పుష్ప, ఫల సమన్వితమై విచ్చలవిడిగా విరాజిల్లుచున్నందున సాధారణముగా మానవులెల్లరు దానికే బానిసలగుట తటస్థించుచున్నది. అందుచే మనలో ప్రతివానికిని అంతఃకరణచతుష్టేంద్రియమానసాదు లనేకత్వము వహించి క్రమముగా సత్యాన్వేషణ మంతరించిపోయినది.

ఇందునుగూర్చి శ్రీ వేమనయోగీంద్రులు:—

"క. తను దాదెలియుట తత్త్వము
తనకన్యులు బోధపరులు ♦ ధరలో గలరే
తనుదా దెలియకపోయిన
తనకెవరుం దెలుపలేరు ♦ తథ్యము వేమా!"

యని స్పష్టముగా సెలవిచ్చియున్నారు.

---

6 ముగింపు

పాఠకమహాశయులారా! ఈ చిన్నగ్రంథములో నించుమించుగా యోగవిషయము లన్నియు క్లుప్తముగా జెప్ప బడియున్నవి. అనుభవయుక్తముగా జూచినచో నవి ప్రతివా నికిని తప్పక గోచరించును. జ్ఞానమార్గ మాచరణశీలురకు తిన్ననిదైనను అజ్ఞానులకు మాత్ర మతివక్రితగా గనుపించు చుండును. కాని యెవరైనను పట్టుదల గలిగి గురుముఖముగా దాని నెరింగినచో బహు విశాలముగాను, మిగుల పవిత్రవంత ముగాను, కడురమ్యముగాను, నొప్పారుచు సౌఖ్యప్రదమై యుండుటచే తిరిగి దాని నెప్పటికిని విసర్జింపజాలరు. అట్టి పవిత్ర మార్గావలంబకు లజ్ఞానులు పోవు వక్రమార్గమున జొచ్చి దుఃఖభరితమైన విషయేచ్ఛాలం దెన్నడును దగుల్కొనరు.

ఆదియునుగాక నిరపాయకరమై యానంద మొసగు చున్న యీమహాయోగమును విడిచిపెట్టి, యపాయకరమై యత్యంత ఖేదమిచ్చుచున్న దీర్ఘరోగమును స్వీకరించుట కెట్టి మానవుడైనను దీక్షవహించడు. కాని వంశమర్యాదగా చిర కాలమునుండియు కుటుంబములో నంటుబడి వేరు నాటుకొని యున్న కొన్ని దుర్వ్యసనములను పూర్తిగా త్యజించుట యందుమాత్ర మతని కతి కష్టముగా నుండకపోదు. అందుచే నేలాటి సుగుణవంతుడైనను తుదకు యోగాచరణపై విధిగా కొంత యుపేక్ష వహించి వర్తింపుచుండును.

భోగముపోనీ! రోగమురానీ! మరేమైనగాని! తా మవ లంబించి చిక్కులుపడుచున్న వక్రయుతమగు ప్రాచీన సూత్ర

ములనతిక్రమించి, ప్రకృతిసిద్ధమై సౌఖ్యప్రదమగు నవీనపద్ధతు లభ్యాసమొనర్చి వృద్ధిగాదలచిన కుమారతిలకములను జూచి సంతసింపజాలని మాతాపిత లీకాలమునం దనేకు లచ్చటచ్చట గలిగియుండుటచే లోకములో పూర్వకాలమునుండియు మన యార్యులచే పోషింపబడి, క్రమముగా నభివృద్ధియై వచ్చుచున్న దాన, ధర్మ, భక్తి, జ్ఞాన, కర్మ యోగాది సద్విధులిప్పు డంతకంత కడుగంటిపోవుచుండుట మనలో ననేకు లెఱింగిన విషయమే! కాని యందుచే నీ మహాప్రకృతి కెంత మాత్రము నష్టమురాదు. ప్రతి సద్విధికిని యాచరణశీలు రీలోకములో విధిగా కొంద రుండితీరుదురు. అదియే దానికున్న శాశ్వతమైన స్వాభావిక ధర్మము.

ఆలోచించగా, భర్తృహరి, వేమన మున్నగు మహాయోగి పుంగవు లీప్రకృతిలో మనవలెనే జన్మించి, నటించినట్టి వారుగారా? అయినను వారికట్టి పవిత్రధర్మాచరణ మలవడుటకేమి కారణము? అది వా రవలంబించి తెచ్చుకొన్నమహాయోగ సామ్రాజ్య వైభవానంద ఫలితమే! వేయేల! జ్ఞానామృత మేమాత్ర మైనను తన మానసేంద్రియముచే నొకసారి చవిజూచినవాడెన్నటికిని దానిని విడిచి నిర్విచారముగా నొకనిమిషమైనను ప్రకృతిలో జీవించనేరడు నల్లమందు, గంజాయి మున్నగు మత్తుపదార్థములను సేవించియు, పాలు, మాంసము మున్నగు జీవహింసపదా

ర్థముల నారగించియు, అన్నము, బెల్లము మున్నగు దగ్ధపదార్థములను మెక్కియు, జూదము, చౌర్యము మున్నగు దుర్వ్యసనకార్యముల నవలంబించియు సంతోషించి యుప్పొంగుచుండుట మానవజన్మమున కెంతమాత్రము తగదని మనయం దజ్ఞులుకూడ కొంద ఱెఱింగియుండగా జ్ఞానవంతుల కిక నేను వేరుగా జెప్పవలయునా! యోచింపుడు! ఇంతకంటె విశేషించి యుపన్యసింపవలసిన విషయము లిప్పుడు నాకేమియు గోచరించుట లేదు.

షట్కర్మలు, అష్టవిధకుంభకములు, దశవిధముద్రలు, చతురశీత్యాసనములు, యమనియమాదులు మున్నగు వానిని గురించి విపులముగా ననేక గ్రంథములయం దిదివఱకే చర్చింపబడి యుండుటచేతను పైగా నవి గురుముఖముగా నభ్యసింపవలసినవగుటచేతను సత్ప్రవర్తనగల బుద్ధిమంతుల కిప్పు డింతకంటె విరివిగా జెప్ప నవసరము లేదని భావించి దీని నింతటితో ముగించితిని.

“రోగము రావలసివచ్చును. ప్రాణము పోవలసిపోవును, దానికింత విచారణమేల?” ననుకొనెడి పరహింసానిరతులగు సోమరిపోతుల కీలోకనివాసముగూడ నత్యంతసంతాపకరముగా నుండుననుట కాశ్చర్యమేమున్నది? మనలో కొందరు మనుజులు గ్రంథ మధికపుటలతో గనుపించినచో మొదలే స్పృశిం

పరనియు, స్వల్పముగానున్నచో తోచకపోయినప్పుడైనను ఎట్లునో కొంతవఱకు చదివి, అం దేచిన్నవిషయమైన దన్నాచరించినచో దానిననుసరించి క్రమముగా బాగుపడుదురనియు, అంతకంత కాయాభ్యాసమే తగినగురువై మనోమారుతములను స్థిరపరిచి యారోగ్యమును, దానిచే సుజ్ఞానమును, ఆసుజ్ఞానముచే ధర్మమును, ఆధర్మముచే నానందమును, ఆయానందముచే మోక్షమును విధిగా నొసంగకపోదనియు నిశ్చయించి యిటులీచిన్నపుస్తకము వ్రాసినాడను.

ఇతరుల ప్రోత్సాహబలిమిచే మానవు డెట్టికార్యమునైనను మరింత యుత్సాహముతో జేయుచుండుట మన మనేకచోట్ల గనుగొనుచుండునంశమే! కావున యెఱింగిన సద్విషయమును సదుద్దేశముతో నడిగినవారికి విధిగా జెప్పి ప్రోత్సాహమొసంగుట నిజమైనమానవునికి విస్ముక్తధర్మము.

ప్రపంచమునం దెట్టిరోగవంతుడైనను కొంతవఱకు ప్రకృతిననుసరించి శీతోష్ణములకున్న బలాబలములెఱింగి పృథ్వ్యాదితత్త్వములను దేహమునం దనుభవముగా దిలకించి జీవింపగలిగినచో నంతకంత కింద్రియాధారణచేగలుగు సుప్రసిద్ధమైన శాశ్వతానంద మనుభవించితీరును.

దానికేమిగాని, భూమిపైనున్న తక్కిన జీవరాసులన్నిటికంటె భావప్రకటనాది సమస్తశక్తులతోగూడ పరోపకార

మున నుపకరించున ట్లొక్క మానవప్రకృతికి మాత్రమే తగిన దేహేంద్రియమానసముల నొసంగి తాను మఱుగై యున్న కొఱంతను లేకుండజేసిన పరమదయాళుండగు సర్వాత్మకుని కి నేక వందనశతంబు లర్పించుచు,

క॥ పందొమ్మిది వందల నిరు
వదిమూడవ వత్సరమున వర్తించిన, మే,
పదిరెండవ తేదికి, నే
నిదివ్రాసి ముగించినాఁడ నింపుదలిర్పన్॥

సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు.

ఓం తత్సత్.

